

## Compito 1 – Funicella (4 ottobre 2018)

Consegna:

- Svolgere la sequenza di esercizi con la funicella osservando le disposizioni;
- Termine di controllo, 19 dicembre 2018.

Disposizioni:

- Utilizzare una funicella adatta allo scopo, leggera e non appesantita (rope skipping);
- Scegliere la lunghezza corretta della funicella posizionandosi sulla corda con i piedi e portando le impugnature poco sotto l'altezza delle ascelle;
- Mettersi in moto gradualmente, avendo cura dell'articolazione del piede dapprima svolgendo dolci molleggiamenti e poi eseguendo i primi saltelli (non iniziare mai con gli esercizi più impegnativi, ma aumentare progressivamente l'intensità e il grado di difficoltà);
- Adottare una corretta postura mantenendo il corpo eretto, lo sguardo in avanti ed eseguendo i saltelli in modo dinamico ed efficiente.

Esercizi proposti:

		Osservazioni	Lavoro	Pausa
Balzi a piè pari	1. Saltelli liberi	Esercizio libero	60 sec	60 sec
	2. Saltelli piè pari	Balzare e atterrare su entrambi i piedi	30 sec	30 sec
		Eseguire un giro di corda ad ogni saltello		
	3. Saltelli piè pari aperto-chiuso	Vedi sopra	30 sec	30 sec
	4. Saltelli piè pari sinistra-destra	Vedi sopra	30 sec	30 sec
	5. Saltelli piè pari avanti-indietro	Vedi sopra	30 sec	30 sec
		Variante: saltelli piedi pari tallone-punta		
	6. Saltelli piè pari twist	Vedi sopra	30 sec	30 sec
7. Saltelli piè pari incrocio	Vedi sopra	30 sec	30 sec	
	Variante: saltelli piedi pari doppio incrocio			
8. Saltelli piè pari con cambio giro corda	Vedi sopra	30 sec	30 sec	
Balzi alternati	9. Saltelli alternati skip ginocchia basse	Balzare e atterrare alternando gli appoggi	30 sec	30 sec
		Eseguire un giro di corda ad ogni saltello		
	10. Saltelli alternati skip ginocchia alte	Vedi sopra	30 sec	30 sec
	11. Saltelli alternati forbice	Vedi sopra	30 sec	30 sec
	12. Saltelli alternati calciata	Vedi sopra	30 sec	30 sec
	13. Saltelli alternati sprint	Vedi sopra	30 sec	30 sec
14. Saltelli alternati con cambio giro corda	Vedi sopra	30 sec	30 sec	
Balzi successivi	15. Saltelli su un piede	Balzare e atterrare sempre sullo stesso piede	2 x 15 sec	30 sec
		Eseguire un giro di corda ad ogni saltello		
	16. Saltelli su un piede alternati	Vedi sopra	4 x 15 sec	30 sec
	17. Saltelli su un piede alternati-piramide	Vedi sopra	2 x 2-3-4	30 sec
	18. Saltelli su un piede sinistra-destra	Vedi sopra	2 x 15 sec	30 sec
	19. Saltelli su un piede avanti-dietro	Vedi sopra	2 x 15 sec	30 sec
	20. Saltelli su un piede ginocchio alto-incrocio	Vedi sopra	2 x 15 sec	30 sec
	21. Saltelli su un piede con cambio giro corda	Vedi sopra	2 x 15 sec	30 sec
	22. Saltelli doppi	Eseguire due giri di corda ad ogni saltello	10 x	2 min
	23. Saltelli freestyle	Esercizio libero ma rigenerativo	60 sec	5 min
24. Allunghi con la funicella	Corse progressive con la funicella	4 x 60 m	2-3 min	
	Eseguire un giro di corda ad ogni appoggio			

Sequenza degli esercizi:

Proposta 1

1	2	3	6	10	9	10	17	23	24
---	---	---	---	----	---	----	----	----	----

Proposta 2

1	3	4	5	9	18	19	22	23	24
---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

Sequenza personale

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Osservazioni particolari:

- Il numero di esercizi che è possibile fare con la funicella è molto grande, quindi modificate la sequenza secondo le vostre necessità e siate creativi, divertitevi, ma sempre facendo attenzione alla vostra postura e a come lavorano i piedi a terra.

Bibliografia:

- LERCH STEFAN, HUNZIKER RALPH: "Rope skipping" in "mobile", 2004, n. 4, pp. 28-29;
- <https://www.mobilesport.ch/ginnasticaedanza/rope-skippping-saltare-in-inglese/> (04.10.17).